

# デイサービスほわいえ四條12月 昼食献立表

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
昼食	米飯180 g オムレツ（トマト） ごぼうサラダ オニオンコンソメ	米飯180 g 豚肉のトマトソース添え 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ	五目釜飯 赤魚西京焼き 五目きんぴら 味噌汁	米飯180 g 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 焼ビーフン 中華スープ（花ご膳）	<b>3種チーズの直火焼きハンバーグ</b>  肉の旨みたっぷりのハンバーグに3種のチーズを入れ、直火で香ばしく焼き上げました。濃厚なチーズの旨みがハンバーグとの相性	五目チャーハン 春巻き ○ 中華スープ（花ご膳） フルーツ（みかん）
	エネルギー 606 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 78.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 76.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 102.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.8 g	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	おにぎり（おかか入） 焼きそば 彩り白菜漬け 中華スープ（花ご膳）	<b>お好み焼き</b>  ふんわり生地に豚肉と野菜の旨み広がる、香ばしいお好み焼きです。ソースの香りが食欲そそります。	<b>具たくさん茶碗蒸し</b>  だし香るなめらか卵に海鮮や野菜がたっぷり入った、旨み豊かな具たくさん茶碗蒸しです。	米飯180 g ささみフライ 北海道かぼちゃのクリーム仕立て 味噌汁	米飯180 g 天津玉子 ほうれん草卵の花（ゆず風味） 中華スープ（花ご膳）	<b>おでん盛合せ</b>  味しみ大根や玉子、練り物などを彩りよく盛り合わせた温かいおでんです。ほっこりと心温まる一品です。
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 53.6 g 食塩 7.8 g			エネルギー 557 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩 1.7 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 78.7 g 食塩 3.4 g	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	米飯180 g 豚角煮 白菜お浸し 中華スープ（花ご膳）	米飯180 g ビーフシチュー カリフラワーのフレンチサラダ フルーツ（フルーツカクテル）	米飯180 g 三元豚ロース生姜焼き 高知 青菜煮浸し お吸い物（花ご膳）	米飯180 g グリルチキン パンプキンサラダ 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 野菜のマリネ フルーツ（洋ナシ） 漬物（福神漬け）	米飯180 g ミニチキン南蛮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 86.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 100.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.4 g
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	米飯180 g 豆腐ハンバーグ（甘酢あん） 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	米飯180 g 鶏の照り焼き ト ごぼうサラダ 味噌汁	チキンライス クリスマスプレート 花野菜の洋風煮 オニオンコンソメ カットケーキ（いちご）	<b>王将の餃子</b>  外はパリッと中はジューシー！にんにく香る王将自慢の定番人気餃子です。	米飯180 g 白身魚の野菜あんかけ ぜんまい煮 味噌汁	親子丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん）
	エネルギー 551 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 82.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 74.6 g 食塩 2.0 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 89.0 g 食塩 6.9 g		エネルギー 384 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.4 g 食塩 3.1 g
	29日（最終日）	30日	31日	令和8年1月1日	令和8年1月2日	令和8年1月3日
昼食	<b>チキンオムライス</b>  ふわとろ卵で包んだチキンライスに、ケチャップの香ばしさが広がる人気の洋食メニューです。	令和7年12月30日（火）～令和8年1月3日（土）は年末年始の休業となります。				
					新年は1月5日（月）より営業いたします。	